

# БҮлдірШін Жастағы

# 4

## Балалардың тағамы және оларды тамақтандыру қағидаттары

ынан тамақтандыруға көшіру маңызды кезең болып табылады. Тамақты пайдалану кезеңі, яғни емшек емуді басқа тағамдармен толықтыру бұл – бала сапасы төмен тағамдарға ерекше сезімтал кез. Бұл балалардың тез дамитынымен, бірақ әлі тамақты көп мөлшерде пайдалана алмауымен байланысты. Сондықтан нәрлі заттардың барабар құрамымен қамтамасыз ету үшін олардың ішіп жүрген тамақтарының құнары жоғары болуы керек. Соңғы жылдары тағамның рөліне көп көңіл аударыла бастады. 6 айдан 24 айға дейінгі емшек жасындағы баланың өсуі үшін басты нәрлі заттар темір, А дәрумені, мырыш, В6 дәрумені, ал кейбір популяцияларда рибофлавин, тиамин, кальций, фолат және С дәрумені болып табылады. Күн сәулесі аз түсетін немесе таулы жерлердегі популяцияларда сондай-ақ Д дәрумені маңызды.

Балалар денсаулығының нашарлау және баяу өсу проблемаларын анықтау мен олардың алдын алу тактикасын әзірлеу үшін емшек емізу тәжірибесіне, емшектегі балалар мен ерте жастағы балаларды тамақтандыру және тағам мәртебесі сызбаларына жүйелі бақылауды жүзеге асыру қажет.

